

# わたしの街のえらべる食堂

ちゅうかりょうり  
**中華料理**

みかわや  
**三河屋**



「わたしの街のえらべる食堂」は、栄養バランスのよいメニューがあり、健康的な食のサービスを利用できる区が認定している飲食店です。



## バランスメニューを提供しています

(主食・主菜・副菜が1食の量として適量含まれるメニュー)

レバニラ定食



エネルギー 866kcal  
たんぱく質 31.8g  
脂質 24.4g  
炭水化物 122.8g  
食塩相当量 6.8g

回鍋肉定食



エネルギー 993kcal  
たんぱく質 23.6g  
脂質 35.4g  
炭水化物 138.5g  
食塩相当量 8.7g

卵・肉・小松菜炒め定食



エネルギー 1210kcal  
たんぱく質 29.2g  
脂質 65.9g  
炭水化物 114.4g  
食塩相当量 4.7g

※1日に必要なエネルギーと栄養素の目安は、葛飾区HP「栄養成分表示を活用しよう」をご覧ください。



## 健康的な食のサービスを利用できます

野菜を  
とりたい方

・野菜たっぷりメニュー（野菜200g以上使用）を選べる

エネルギーを  
控えたい方

・主食の量を減らせる

塩分を  
控えたい方

・薄味で注文できる

### お店からの一言メッセージ

昭和3年、京成堀切菖蒲園駅前にて創業。店内40席。  
野菜たっぷりヘルシーな本格中華店です。

住所……………堀切4-57-15

電話……………03-3602-1579

営業時間…… 11時30分～13時45分（ラストオーダー）

17時30分～19時45分（ラストオーダー）

定休日……………木曜日



● かつしかの元気食堂に関する問い合わせ先 葛飾区健康部健康づくり課 ☎03-3602-1268

● かつしかの元気食堂について、詳しくは  
葛飾区HP「「かつしかの元気食堂」推進事業」をご覧ください。



葛飾区



令和5年12月